Ces peurs et phobies qui nous paralysent

L'auteur vous propose un véritable mode d'emploi pour terrasser vos phobies, repenser la vie autrement, travailler sur ce que les peurs nous révèlent, agir à partir du corps et de ses manifestations pour enfin comprendre, casser les pensées automatiques catastrophistes, abandonner tout langage pessimiste. Il existe des techniques simples et infaillibles pour y parvenir. Après la lecture de ce précieux guide, vous n'aurez plus jamais peur d'avoir peur.

Yvonne Poncet-Bonissol

Dangles Editions - 127 pages - 12,15 €.

Le Qi gong anti-âge

Le qi gong anti-âge s'adresse à tous, même aux jeunes, car il vise l'état de supra-santé. C'est en optimisant la santé à chaque instant, en fortifiant ses énergies et sa vitalité que l'on peut faire reculer l'âge, ralentir les risques liés au vieillissement. Le qi gong est si puissant qu'il permet de récupérer des fonctions qui commencent à faiblir. Sa pratique renforce la flexibilité des articulations et favorise la disparition des douleurs articulaires, stimule l'immunité, renforce la mémoire et la concentration, tonifie les muscles des jambes et renforce l'équilibre.

La relation est faite entre les mécanismes du vieillissement physiologique, tels que la science les étudie, et les théories de la médecine énergétique chinoise. Il facilite ainsi la compréhension des effets anti-âge de cette discipline et apporte la preuve de son efficacité pour ceux qui la pratiquent avec assiduité.

Un DVD de 75 minutes accompagne cet ouvrage avec des explications et des photographies pour guider les débutants au quotidien.

Dr Yves Réquéna

Guy Trédaniel Editeur - 26 €.

Homéopathie d'urgence et de voyage

Que ce soit à la maison ou à emporter avec soi lors de voyages, la pharmacie peut se décliner en mode homéopathique avec tout autant d'efficacité. Le Dr Quemoun vous guide pas à pas dans la constitution et l'utilisation de votre pharmacie homéopathique, selon vos besoins spécifiques. L'ouvrage est conçu avant tout comme un guide pratique, répondant à la plupart des problématiques. Les principales pathologies sont classées selon les grands systèmes organiques, puis sont abordés les cas spécifiques, affections hivernales, printanières, automnales, affections particulières aux femmes enceintes, aux bébés, aux étudiants, aux convalescents, aux sportifs ou aux personnes âgées. Toutes les situations d'urgence sont abordées. Un guide précieux pour toute la famille.

Dr Albert-Claude Quemoun

Editions Chariot d'Or - 128 pages - 9,50 €.

Maîtrisez votre destinée par les cycles de sept ans

La vie humaine est parsemée de grands rendez-vous avec des situations, des êtres et des événements qui demeurent souvent un mystère. Chacun se demande s'il a une destinée, s'il existe un "fil rouge" qui soit conducteur des expériences de sa vie, si l'existence humaine a un sens. L'auteur dévoile, âge par âge (de sept ans en sept ans), le déroulement de la vie humaine sur les trois plans : physique, psychique et spirituel. La Biosophie (sage conduite de sa destinée) vous révèle pour chaque âge vos capacités, les défis à relever, ce qui est possible ou non, la meilleure manière de vivre cette période de votre existence, ainsi que les pièges à éviter. Ce livre fourmille de réponses pratiques pour tous les âges de la vie et pour tous ceux qui veulent donner un sens et un juste rythme à leur vie.

Pierre Lassalle

Editions Terre de Lumière - 303 pages - 21 €.

La société sous-informée

L'essentiel, c'est ce que l'on ne vous dit pas

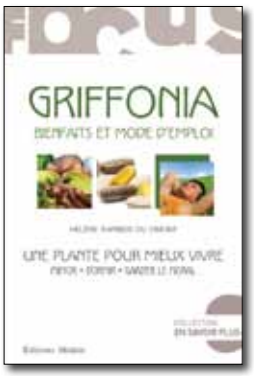
La société dite de l'information est une société surinformée en apparence et sous-informée en réalité. L'ouvrage examine trois facteurs de la sous-information actuelle : l'ambiguïté du mot "information", la corruption de la science par les grandes entreprises, la corruption des médias par la publicité. La lutte pour une information fiable, indépendante de tout pouvoir, constitue un enjeu majeur pour les citoyens.

Joachim Marcus-Steiff

L'Harmattan - 51 pages - 10 €.

Griffonia

Bienfaits et mode d'emploi



Encore mal connu en Occident, le *Griffonia* possède de précieuses propriétés. Il peut apporter une réponse positive à trois de vos principaux soucis. Concernant le poids, il aide à brûler les calories et à supporter moralement les indispensables restrictions alimentaires. Si vous dormez mal, il suscite la sécrétion de sérotonine, hormone du sommeil. Il aide également, sans effet secondaire, à garder le moral et à retrouver la joie de vivre. Découvrez cette plante magique et comment bénéficier au mieux de ses bienfaits.

Hélène Barbier Du Vimont

Editions Médicis - 95 pages - 5,90 €.

Cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œufs…..

Valérie Cupillard vous propose plus de 300 recettes délicieuses et originales pour cuisiner autrement quand on est allergique ou intolérant mais aussi gourmand. Vous allez pouvoir réapprendre les recettes de base qui vous serviront tous les jours, du pain à la pâte à crêpe, de la sauce béchamel à la crème pâtissière. Vous découvrirez des recettes inédites, de la quiche à la pizza, des cookies à la tarte au citron, en passant par les desserts de fêtes ou le petit déjeuner, pour une cuisine saine qui conviendra à toute la famille. Ce livre convient à de nombreux régimes et alimentations spécifiques : sans lactose ; sans gluten sans caséine (SGSC) ; régime du Dr Seignalet. L'auteur, spécialiste de la gastronomie bio, l'explore sur le mode gourmand tout en s'appuyant notamment sur les dernières consignes de santé. Un livre riche et précieux !

Valérie Cupillard

Prat éditions - 368 pages - 22 €.